

Frijoles Iamo

Sirve: 6 Porciones

Ingredientes

- 5 onzas** frijoles pintos (secos y limpios)
- 1/3 taza** agua
- 2/3 cucharadita** base de Jamón
- 1/3 cucharadita** cebolla seca
- 1/3 cucharadita** chile en polvo
- 1/3 cucharadita** sal
- 1/4 cucharadita** comino
- 1/4 cucharadita** polvo de ajo
- 1/4 cucharadita** pimienta negra
- 1/4 taza** agua
- 2 onzas** tomates frescos, picados en cubitos
- 1 onza** cebolla, fresca, picada en cubitos
- 1/4 onza** jalapeños, frescos, picados finamente
- 1/4 onza** cilantro, fresco, picado finamente

Preparación

1. CCP - Lávese las manos antes de comenzar la preparación de los alimentos.
2. Limpie los frijoles quitando piedrecillas y frijoles dañados.
3. Lave bien los frijoles.
4. Cubra los frijoles con agua. Llévelo a ebullición.
5. CCP – reduzca el calor y manténgalo a fuego lento hasta que los frijoles se comiencen a ablandar, alrededor de 1 ½ hora. Nota: Evite revolver y hervir rápidamente los frijoles para prevenir que se rompan. Los frijoles deben estar cubiertos de líquido durante el proceso de cocción y añádele agua cuando sea necesario.
6. Mientras se están cocinando los frijoles, mezcle la base de jamón y las especias con el agua restante.
7. Cuando los frijoles se comiencen a ablandar, combine con cuidado la mezcla de la Base de jamón y las especias.
8. Agregue los tomates frescos, la cebolla y los jalapeños.
9. Continúe cocinando los frijoles hasta que estén



completamente tiernos. Aproximadamente ½ hora más.

0. Agregue el cilantro y colóquelo en un recipiente de servir.
1. CPP – Compruebe la temperatura de cocción. La temperatura debe de estar a 135°F o superior.
2. CCP – Manténgalo en un calentador o en mesa de vapor entre 135°F y 160°F. Verifique la temperatura mientras lo tenga en el calentador, si la temperatura baja de 135°F, recalientelo rápidamente a 165°F y colóquelo de nuevo en el calentador o mesa de vapor.

Notas

Una porcion: ½ taza

Consejos para servir: Mantenimiento en calor: Todos los alimentos completamente cocinados que se mantienen en calor antes de servir, los deberá mantener a una temperatura de 135° o superior.

Medidas correctivas para comidas calientes: Todos los alimentos cocinados que se mantienen en calor antes de servir y cuya temperatura baja a menos 135°F, los deberá retirar del servicio y recalentarlos hasta que lleguen a 165°F. Deberá descartar cualquier alimento no ingerido después de recalentar.

Notas para los alimentos sobrantes: Enfríe los alimentos que sobran de 135°F hasta 41°F dentro de 6 horas. Guárdelos en el refrigerador por no más de 72 horas. Recaliente los frijoles sobrantes a una temperatura mínima de 165°F dentro de las próximas 2 horas después de sacar del refrigerador.

W. W. Jackson Middle School, North East ISD (Recipes for Healthy Kids Competition)